|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 30.09 WTOREK | 01.10 ŚRODA | 02.10 CZWARTEK | 03.10 PIĄTEK | 04.10 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 100g ***(MLE),*** powidła 1 szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ketchup 10g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE,DWU),*** serek kiri 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 80g ***(RYB),*** wędlina 40g ***(SOJ,SEL,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Bułka pszenna 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek kiri 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** miód 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** |
| II śniadanie | Banan 1szt. | Jabłko gotowane 1szt. | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Mus owocowo – warzywny 1szt. |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,MLE,JAJ,SEL),***  Filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw 150g, kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Zrazy wieprzowe ze schabu 100g, sos pieczeniowy 50ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Udko pieczone 100g, ryż 200g, marchewka baby gotowana 150g, kompot 250ml | Zupa zacierkowa 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Ryba duszona 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, bukiet warzyw 150g, kompot 250ml | Zupa kalafiorowa 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Filet drobiowy z morelą 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** pomidor b/s 40g, budyń z owocami 100g ***(MLE),*** liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 160g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2679.87 kcal; Białko ogółem: 113.71g; Tłuszcz: 66.54g; Węglowodany ogółem: 346.54g; Suma cukrów prostych: 104.25g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.72g; Sól: 6.28g; Sód: 1311.11 mg; Błonnik pokarmowy: 31.51g; Potas: 4336.63 mg; Wapń: 814.12 mg; Fosfor: 1391.32 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 363.53 mg;* | *Wartość energetyczna: 2697.00 kcal; Białko ogółem: 125.20g; Tłuszcz: 78.93g; Węglowodany ogółem: 316.18g; Suma cukrów prostych: 73.12g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.60g; Sól: 8.23g; Sód: 2091.29 mg; Błonnik pokarmowy: 27.54g; Potas: 3304.03 mg; Wapń: 495.79 mg; Fosfor: 987.65 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 225.78 mg;* | *Wartość energetyczna: 2767.34 kcal; Białko ogółem: 125.24g; Tłuszcz: 65.15g; Węglowodany ogółem: 370.27g; Suma cukrów prostych: 56.23g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.73g; Sól: 8.82g; Sód: 2068.43 mg; Błonnik pokarmowy: 27.84g; Potas: 3697.10 mg; Wapń: 410.13 mg; Fosfor: 1388.98 mg; Żelazo: 10.99 mg; Magnez: 298.79 mg;* | *Wartość energetyczna: 2880.11 kcal; Białko ogółem: 129.44g; Tłuszcz: 87.07g; Węglowodany ogółem: 329.44g; Suma cukrów prostych: 55.60g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.82g; Sól: 5.65g; Sód: 1047.66 mg; Błonnik pokarmowy: 30.19g; Potas: 3555.15 mg; Wapń: 494.46 mg; Fosfor: 1008.37 mg; Żelazo: 7.81 mg; Magnez: 235.88 mg;* | *Wartość energetyczna: 2907.70 kcal; Białko ogółem: 138.30g; Tłuszcz: 48.69g; Węglowodany ogółem: 420.03g; Suma cukrów prostych: 88.71g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.25g; Sól: 7.79g; Sód: 1924.34 mg; Błonnik pokarmowy: 31.32g; Potas: 4606.66 mg; Wapń: 850.55 mg; Fosfor: 1676.37 mg; Żelazo: 11.57 mg; Magnez: 365.30 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 05.10 NIEDZIELA | 06.10 PONIEDZIAŁEK | 07.10 WTOREK | 08.10 ŚRODA | 09.10 CZWARTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 80g ***(JAJ,RYB,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ)***,  ketchup 10g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** Bułka pszenna 1szt. ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),***  wędlina 20g ***(SOJ,SEL,GOR),*** serek haga 1szt***. (MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** miód 1szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** dżem 1szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** |
| II śniadanie | Kefir 1szt***. (MLE)*** | Jogurt fantazja owocowy 1szt. ***(MLE)*** | Sok warzywny 200ml | Twarożek typu grani 1szt. ***(MLE)*** | Babka piaskowa 60g ***(GLU,JAJ,MLE)*** |
| Obiad | Żurek z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** Schab pieczony ze śliwką 100g ***(DWU),*** sos pieczeniowy 50ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250ml | Zupa selerowa z ryżem 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Klopsiki drobiowe gotowane z koperkiem 100g ***(GLU,JAJ)***, sos pomidorowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Pierogi leniwe z masłem, cukrem  i cynamonem 300g ***(GLU,JAJ,MLE),*** skyr naturalny 1szt. ***(MLE),*** kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 100g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g, twarożek z ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, banan 1szt., Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** burak z fetą i oliwą 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** wędlina 40g ***(GOR,MLE),*** serek kiri 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, jabłko pieczone z cynamonem 1szt., Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem  i cukinią 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek taratre 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa  z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek kiri 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2479.22 kcal; Białko ogółem: 118.77g; Tłuszcz: 42.40g; Węglowodany ogółem: 346.30g; Suma cukrów prostych: 109.37g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.26g; Sól: 4.71g; Sód: 1310.07 mg; Błonnik pokarmowy: 29.54g; Potas: 5012.58 mg; Wapń: 655.50 mg; Fosfor: 1441.69 mg; Żelazo: 11.13 mg; Magnez: 377.88 mg;* | *Wartość energetyczna: 2666.44 kcal; Białko ogółem: 118.33g; Tłuszcz: 76.88g; Węglowodany ogółem: 319.69g; Suma cukrów prostych: 54.75g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.80g; Sól: 7.89g; Sód: 1928.62 mg; Błonnik pokarmowy: 28.76g; Potas: 3521.06 mg; Wapń: 483.62 mg; Fosfor: 1101.36 mg; Żelazo: 10.17 mg; Magnez: 265.49 mg;* | *Wartość energetyczna: 2786.56 kcal; Białko ogółem: 150.03g; Tłuszcz: 71.96g; Węglowodany ogółem: 327.68g; Suma cukrów prostych: 79.83g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.05g; Sól: 8.36g; Sód: 979.15 mg; Błonnik pokarmowy: 20.69g; Potas: 1994.08 mg; Wapń: 620.83 mg; Fosfor: 814.14 mg; Żelazo: 4.69 mg; Magnez: 152.98 mg;* |  |  |

Zupy na dietę płynną wzmocnioną z mięsem, mieloną: 30.09 – krem z dyni, 01.10– krem z buraka, 02.10 – krem z selera, 03.10 – krem z kalafiora, 04.10– krem z marchewki, 05.10– krem z dyni, 06.10 – zupa krem z buraka, 07.10 – krem z brokułów, 08.10 – krem z selera, 09.10– krem z białych warzyw